**PLAN MËSIMOR**

**FUSHA/LËNDA: EDUKIM FIZIK, SPORTE DHE SHËNDET**

**KLASA IX**

**Shtrirja e orëve sipas tre tremujorëve për 105 orë**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Tematika | Nën tematika | Periudha  Shtator-Dhjetor  36 orë | Periudha  Janar-Mars  36 orë | Periudha  Prill-Qershor  33 orë | Totali i orëve |
| Edukim nëpërmjet veprimtarive fizike | Matje antropometrike | 2 orë | - | 1 orë | 38 orë |
| Lojëra lëvizore e popullore | 8 orë | - | 1 orë |
| Gjimnastikë | 12 orë | 0 orë | - |
| Atletikë | 2 | 6 orë | 6 orë |
| Veprimtari sportive | Basketboll | 5 orë | 2 orë | 2 orë | 41 orë |
| Volejboll | - | 6 orë | 2 orë |
| Hendboll | 4 orë | 4 orë | 2 orë |
| Futboll | | - | 6 orë | 4 orë |
| Veprimtari sportive ndihmëse (Opsionale)  Fitness dhe Marshim në Natyrë | 1 orë | - | 3 orë |
| Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | Edukimi shëndetësor | 6 orë | 10 orë | 4 orë | 20 orë |
| PROJEKTE |  | 2 orë | 2 orë | 2 orë | 6 orë |

**PLANIFIKIMI 3 – MUJOR**

**PERIUDHA SHTATOR - DHJETOR**

**FUSHA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET**

**LËNDA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET**

|  |
| --- |
| Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të fushës  **Shfaq aftësi lëvizore në përshtatje me situata të ndryshme lëvizore e sportive**   * Përshtat skema të ndryshme lëvizore sipas situatave të veprimtarisë fizike ose lojës. * Demonstron aftësi të përshtatjes dhe krijimit të lojërave të reja lëvizore. * Demonstron koordinim në kryerjen e kombinimeve lëvizore me elementë të gjimnastikës aerobike, gjimnastikës ritmike dhe gjimnastikës në grup. * Demonstron koordinim në kryerjen e elementëve akrobatik.   **Ndërvepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive**   * Kryen kombinime të ndryshme lëvizore referuar situatave të ndryshme të lojërave sportive parashikuara në program. * Aplikon elementët teknikë bazë (pasim, driblim, gjuajtje, goditje, shërbim) në lojërat sportive të parashikuara në program. * Zbaton rregullat në lojërat sportive të parashikuara në program. * Njeh dhe aplikon në lojëra elementë të thjeshtë taktik. * Demonstron aftësi bashkëpunimi me partnerin dhe respekti ndaj kundërshtarit në lojë.   **Përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm**   * Tregon njohuri, menaxhon me emocionet e tij/saj dhe i përshtat ato në situata të ndryshme (psh. pune në grupe, loje në shkollë dhe jashtë saj etj). * Njeh diferencat në ushtrimin e veprimtarisë fizike e sportive tek vajzat dhe djemtë. * Kupton ndikimin e mjedisit shoqëror dhe fizik në veprimtarinë fizike e sportive * Argumenton rreth mundësive për barazi gjinore për pjesëmarrje në veprimtari sportive. * Identifikon kontributin e sportit për gjithë përfshirje dhe integrim shoqëror. * Zbaton mënyra të respektimit dhe të ruajtjes së mjedisit ku jeton: shkollë, shtëpi e më gjerë. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Orët** | **Tematika** | **Temat mësimore** | **Situatë e parashikuar e të nxënit** | **Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve** | **Vlerësimi** | **Burimet** |
| **1** | **Plotësimi i kartelës individuale të nxënësit** | **Matjet Antropometrike** | **Matje** |  |  | **Programi** |
| 2 | Ed.Vep. Fizik  Lojëra lëvizore dhe popullore | **Lojë lëvizore**  “Dhelpra e çalë” | Ekzekutimi i lojës lëvizore | Shpjegim, demonstrim  i pjesshëm. | Vlerësim individual | Programi  Udhëzuesi |
| 3 | Ed.Vep. Fizik  Lojëra lëvizore dhe popullore | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës lëvizore, përshtatje  e rregullave | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë | Vlerësim individual | Programi  Udhëzuesi |
| 4. | Ed.Vep. Fizik  Gjimnastikë | Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit  Edukim postural | Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit në vend dhe në lëvizje (në rresht, kolonë dhe rreth), kthime në vend dhe në lëvizje, duke zbatuar rregullat për një vendosje korrekte  të shtyllës kurrizore (edukim postural) | Shpjegim, demonstrim  i pjesshëm. | Vlerësim individual | Programi Udhëzuesi |
| 5 | Ed.Vep. Fizik  Gjimnastikë | Përsëritje  Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit  Formacione manifestimi | Ushtrime të rreshtimit dhe rregullimit në vend dhe në lëvizje (në rresht, kolonë dhe rreth), kthime në vend dhe në lëvizje, duke zbatuar rregullat për një vendosje korrekte  të shtyllës kurrizore (edukim postural) | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Vlerësim individual | Programi Udhëzuesi |
| 6 | Edukim shëndetësor 1  **Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale** | Veprimtaria fizike  e sportive tek vajzat dhe djemtë | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta  e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë shtesë |
| 7 | Ed.Vep Fizik  Gjimnastikë | Gjimnastikë në grup | Kryerja e elementit akrobatik dyshe  dhe nw grup | Shpjegim, demonstrim  i pjesshëm. | Vlerësim individual | Programi  Udhëzuesi |
| 8 | Ed.Vep Fizik  Gjimnastikë | Gjimnastikë në grup | Kryerja e elementit akrobatik | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë | Vlerësim individual | Programi Udhëzuesi |
| 9 | Ed.Vep. Fizik  Lojëra lëvizore dhe popullore | Lojëra popullore  nga nxënësit | Lojëra të ndryshme të sjella nga nxënësit | Ekzekutim i plotë | Vlerësim individual | Programi Udhëzuesi |
| 10 | Ed.Vep. Fizik  Gjimnastikë | Kombinim akrobatik në tapet gjimnastikor | Kryerja e elementeve akrobatik nw formw cirkuiti | Shpjegim, demonstrim  i pjesshëm. | Vlerësim individual | Programi Udhëzuesi |
| 11 | Ed.Vep. Fizik  Gjimnastikë | Kombinim akrobatik në tapet gjimnastikor | Kryerja e elementeve akrobatik nw formw cirkuiti | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Vlerësim në kolonë  Me teste e pikë për ekzekutimin elementëve | Programi Udhëzuesi |
| 12 | Edukim shëndetësor 2  **Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale** | Mjedisi dhe veprimtaria fizike  e sportive | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta  e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë shtesë |
| 13 | Ed.Vep. Fizik  Gjimnastikë | Gjimnastikë aerobike | Ekzekutim i ushtrimeve me ritëm të ulët, duke demonstruar koordinim lëvizor. | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Vlerësim individual | Programi Udhëzuesi |
| 14 | Ed.Vep. Fizik  Gjimnastikë | Përsëritje  Gjimnastikë aerobike | Ekzekutim i ushtrimeve me ritëm të moderuar, duke demonstruar koordinim lëvizor. | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Vlerësim individual | Programi Udhëzuesi |
| 15 | Ed.Vep. Fizik  Gjimnastikë | Përsëritje  Gjimnastikë aerobike | Ekzekutim i ushtrimeve duke respektuar ritmin e duhur, si dhe duke demonstruar koordinim lëvizor. | Ekzekutim i plotë | Vlerësim në kolonë  Me teste e pikë për ekzekutimin elementëve | Programi Udhëzuesi |
| 16 | Vep. Sportive  Basketboll | Teknika e driblimit të topit me kundërshtar | Driblimi i topit me kundërshtar | Shpjegim, demonstrim  i pjesshëm. | Vlerësim individual | Programi Udhëzuesi |
| 17 | Vep. Sportive  Basketboll | Përsëritje | Lojë mësimore | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Vlerësim individual | Programi Udhëzuesi |
| **18** | **Projekt** |  |  |  |  |  |
| 19 | Vep. Sportive  Basketboll | Teknika e pasimit të topit me kundërshtar | Pasimi i topit me kundërshtar | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Vlerësim individual | Programi Udhëzuesi |
| 20 | Vep. Sportive  Basketboll | Përsëritje  Teknika e pasimit të topit me kundërshtar | Pasimi i topit me kundërshtar | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Vlerësim individual | Programi Udhëzuesi |
| 21 | Edukim shëndetësor 3  **Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale** | Sporti dhe barazia gjinore | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta  e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë shtesë |
| 22 | Vep. Sportive  Basketboll | Përsëritje | Lojë mësimore | Ekzekutim i elementëve në situata loje | Vlerësim  në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 23 | Ed.Vep. Fizik  Gjimnastikë | Lëvizje manipulative | Kryerja e lëvizjeve manipulative  (me litar individual dhe kolektiv | Shpjegim, demonstrim  i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 24 | Ed.Vep. Fizik  Gjimnastikë | Përsëritje  Lëvizje manipulative | Kryerja e lëvizjeve manipulative  (me litar individual dhe kolektiv) | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 25 | Ed.Vep. Fizik  Lojëra lëvizore popullore | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës popullore | Shpjegim, demonstrim  i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 26 | Ed.Vep. Fizik  Lojëra levizore popullore | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës popullore | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 27 | Edukim shëndetësor 4  **Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale** | Sporti, gjithë përfshirja dhe integrim shoqëror | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta  e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë shtesë |
| 28 | Vep. Sportive  (Veprimtari sportive ndihmëse) Fitnes | Ushtrime të muskulimit dinamik (të regjionit të mesit, të muskujve të anësive të poshtme dhe të sipërme etj.) Synimi kryesor është të mësojmë teknikat  e ekzekutimit dhe ritmet e kryerjes  së ushtrimeve. | Kryerja e ushtrimeve për përmirësimin  e forcës së muskujve të anësive të sipërme dhe të poshtme, duke zbatuar rregullat teknike të praktikimit të ushtrimeve me partner. | Demonstrim i plotë dhe ekzekutim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 29 | Vep. Sportive  Hendboll | Njohuri për teknikën  e lojës së hendbollit dhe rregullores së saj | Lojë mësimore për njohjen dhe zbatimin  e rregullave | Shpjegim dhe demonstrim  Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 30 | Vep. Sportive  Hendboll | Lojw | Loje mësimore | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 31 | Vep. Sportive  Hendboll | Teknika e driblimit të topit me kundërshtar | Ushtrime për mësimin e driblimit të topit me kundërshtar | Shpjegim, demonstrim  i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 32 | Vep. Sportive  Hendboll | Përsëritje | Ushtrime për mësimin e driblimit të topit me kundërshtar | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 33 | Ed.Vep. Fizik  Lojëra lëvizore popullore | Lojë popullore (tradicionale)  “Ujku, bariu dhe dhentë”. | Ekzekutimi i lojës popullore | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 34 | Ed.Vep. Fizik  Lojëra lëvizore popullore | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës popullore, përshtatje  e rregullave | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 35 | Ed.Vep. Fizik  Lojëra lëvizore popullore | Përsëritje | Ekzekutimi i lojës lëvizore | Shpjegim, demonstrim  i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **36** | **Projekt** |  |  |  |  |  |
| 37 | Ed. Vep. Fizik  Atletikë | Vrapime të gjata | Ecje-rendje ne distancën 1000-1500m, për zhvillimin e cilësisë së qëndrueshmërisë së përgjithshme aerobike) | Shpjegim dhe demonstrim i plotë. | Vlerësim individual | Programi Udhëzuesi |
| 38 | Ed. Vep. Fizik  Atletikë | Vrapime të gjata | Distanca 1609m  Vrapim12min (testi Cooper) | Shpjegim dhe demonstrim i plotë. | Vlerësim  në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 39 | Edukim shëndetësor 5  **Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale** | Veprimtari | **DEBAT mbi temën**  ***“Është e pamundur të arrihet barazi***  ***e plotë gjinore në sport”*** | Punë në grup  Prezantim i argumenteve  Bashkëbisedim  Reflektim i nxënësve | Vlerësim  në kolonë | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë shtesë |
| 40 | Ed.Vep Fizik  Gjimnastikë | Ushtrime të fleksibilitetit | Ushtrime për zhvillimin e fleksibilitetit dhe lëvizshmërinë e artikulacioneve | Demonstrim i pilotë  Ekzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 41 | Ed.Vep Fizik  Gjimnastikë | Përsëritje  Ushtrime të fleksibilitetin | Përsëritje  Ushtrime për zhvillimin e fleksibilitetit lëvizshmërinë e artikulacioneve | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë | Testimi  i fleksibilitetit  për plotësimin  e kartelës individuale. | Programi Udhëzuesi |
| 42 | Edukim shëndetësor 6  **Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme në jetën e përditshme dhe gjatë veprimtarisë fizike e sportive** | Nevoja për dhënien e ndihmës së parë mjeksore | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta  e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë shtesë |

**PLANIFIKIMI 3 – MUJOR**

**PERIUDHA JANAR - MARS**

**FUSHA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET**

**LËNDA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET**

|  |
| --- |
| *Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të fushës*  **Shfaq aftësi lëvizore në përshtatje me situata të ndryshme lëvizore e sportive**   * Përshtat skema të ndryshme lëvizore sipas situatave të veprimtarisë fizike ose lojës. * Demonstron koordinim lëvizor dhe nivel kënaqshëm të cilësive fizike në kryerjen e vrapimeve të shpejtësisë dhe qëndrueshmërisë. * Kryen teknikën e nisjes (vendosja në nisje (start), mësimi me tre komanda i nisjes: “nëpër vende”, “gati” dhe “nisu”). * Kryen vrapime në distancën 1609m dhe me kohë 12 min (testi Cooper), sipas parametrave të krahasueshëm me tabelën e Kartelës individuale të nxënësit.   **Ndërvepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive**   * Kryen kombinime të ndryshme lëvizore referuar situatave të ndryshme të lojërave sportive parashikuara në program. * Aplikon elementët teknikë bazë (pasim, driblim, gjuajtje, goditje, shërbim) në lojërat sportive të parashikuara në program. * Zbaton rregullat në lojërat sportive të parashikuara në program. * Njeh dhe aplikon në lojëra elementë të thjeshtë taktik. * Demonstron aftësi bashkëpunimi me partnerin dhe respekti ndaj kundërshtarit në lojë.   **Përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm**   * Tregon njohuri, menaxhon me emocionet e tij/saj dhe i përshtat ato në situata të ndryshme ( psh. pune në grupe, loje në shkollë dhe jashtë saj etj). * Zbaton mënyra të respektimit dhe të ruajtjes së mjedisit ku jeton: shkollë, shtëpi e më gjerë. * Kupton mbi nevojën dhe domosdoshmërinë e dhënies së ndihmës së parë mjekësore * Njihesh me llojet e plagëve dhe shkaktarët e tyre * Identifikon shkaktarët e plagëve dhe situatat e rrezikut * Identifikon rreziqet nga mos trajtimi në kohë dhe si duhet i plagëve * Mëson dhe aplikon teknikat e para të dhënies së ndihmës dhe trajtimit të plagëve * Njeh lidhjen historike të Shqipërisë me Lëvizjen Olimpike * Mëson mbi Vangjel Zhapën dhe kontributin e tij në rilindjen e Lojërave Olimpike. * Njeh historikun e pjesëmarrjes së Shqipërisë në Lojërat Olimpike dhe përbërjen e ekipeve olimpike Shqiptare * Argumenton rreth vlerave edukative të Olimpizmit dhe përfshirjes së tij në programe shkollore. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Orët** | **Tematika** | **Temat mësimore** | **Situatë e parashikuar e të nxënit** | **Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve** | **Vlerësimi** | **Burimet** |
| 1 | Vep. Sportive  Volejboll | Detyrat e lojtarit “libero” dhe teknika e pritjes së topit të parë | Lëvizjet dhe detyrat e lojtarit “libero”, pritja-topit te pare | Shpjegim, demonstrim  i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 2 | Vep. Sportive  Volejboll | Detyrat e lojtarit “libero” dhe teknika e pritjes së topit të parë | Lëvizjet dhe detyrat e lojtarit “libero”, pritja-e topit te pare. | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 3 | Edukim shëndetësor 7  **Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme në jetën e përditshme dhe gjatë veprimtarisë fizike e sportive** | Plagët dhe shkaktarët e tyre | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta  e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë shtesë |
| 4 | Ed. Vep. Fizik  Atletikë | Vrapime shpejtësie | Vrapim në distancën 30 | Shpjegim, demonstrim dhe ekzekutim i nisjes  dhe përshkrimi i distancës së përcaktuar. | Vlerësim për plotësimin  e kartelës individuale | Programi Udhëzuesi |
| 5 | Ed. Vep. Fizik  Atletikë | Vrapime shpejtësie | Vrapim në distancën 5x10 | Shpjegim, demonstrim  i plotë. | Vlerësim  në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 6 | Edukim shëndetësor 8  **Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme në jetën e përditshme dhe gjatë veprimtarisë fizike e sportive** | Rreziqet nga plagët | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta  e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë shtesë |
| 7 | Vep. Sportive  Basketboll | Teknika e gjuajtjes të topit  me kundërshtar | Ushtrime për mësimin e gjuajtjes së topit me dhe pa kundërshtar | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 8 | Vep. Sportive  Basketboll | Përsëritje | Lojë mësimore | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 9 | Edukim shëndetësor 9  **Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme në jetën e përditshme dhe gjatë veprimtarisë fizike e sportive** | Ndihma e parë dhe trajtimi  i plagëve | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta  e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi |
| 10 | Vep. Sportive  Hendboll | Teknika e gjuajtjes së topit nga vendi, në lëvizje dhe në kërcim | Gjuajtja e topit në portë në vend dhe  në lëvizje. | Shpjegim, demonstrim  i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 11 | Vep. Sportive  Hendboll | Përsëritje | Situatë loje mësimore | Ekzekutim i plotë | Vlerësim  në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 12 | Edukim shëndetësor 10  **Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme në jetën e përditshme dhe gjatë veprimtarisë fizike e sportive** | Veprimtari | **“Dhënia e ndihmës së parë”** | Organizimi i veprimtarisë  Demonstrime të dhënies së ndihmës së parë.  Punë në grup  Reflektim i nxënësve | Vlerësim  në kolonë | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë shtesë |
| 13 | Vep. Sportive  Volejboll | Teknika e pasimit të topit, llojet e saj | Pasime të topit tek shoku me dy duar  nga lart dhe nga poshtë | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Individual |  |
| 14 | Vep. Sportive  Volejboll | Përsëritje | Situatë loje mësimore | Ekzekutim i plotë | Individual |  |
| **15** | **Projekt** |  |  |  |  |  |
| 16 | Vep. Sportive  Hendboll | Teknika e pasimit të topit, llojet e saj. | Pasimi i topit me kundërshtar | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 17 | Vep. Sportive  Hendboll | Përsëritje | Lojë mësimore | Ekzekutim i elementëve  në situata loje | Vlerësim | Programi Udhëzuesi |
| 18 | Edukim shëndetësor 11  **Edukimi Olimpik** | Lëvizja Olimpike në Shqipëri | Shembuj dhe fakte historike | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë shtesë |
| 19 | Vep. Sportive  Volejboll | Teknika e gjuajtjes së topit, nga vendi, në lëvizje dhe me kërcim me kundërshtar aktiv. | Gjuajtje të topit drejtë, diagonal,  me kundërshtar. | Shpjegim, demonstrim  i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 20 | Vep. Sportive  Volejboll | Koncepte të vendosjes së lojtarëve dhe detyrat e secilit prej tyre në fushë. | Lojë mësimore | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Vlerësim  në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 21 | Edukim shëndetësor 12  **Edukimi Olimpik** | Vangjel Zhapa dhe rilindja  e Lojërave Olimpike | Shembuj dhe fakte historike | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë shtesë |
| 22 | Ed. Vep. Fizik  Atletikë | Vrapime shpejtësie | Vrulli i nisjes  Nisja (starti) | Shpjegim, demonstrim dhe ekzekutim i nisjes  dhe përshkrimi i distancës së përcaktuar. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 23 | Ed. Vep. Fizik  Atletikë | Vrapime shpejtësie | Vrapim në distancën 50-60 m  dhe mbërritja | Shpjegim, demonstrim  dhe ekzekutim i pjesshëm në distanca të shkurtra. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 24 | Edukim shëndetësor 13  **Edukimi Olimpik** | Shqipëria pjesëmarrëse  në Lojërat Olimpike | Shembuj dhe fakte historike | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë shtesë |
| 25 | Vep. sportive  Futboll | Teknika e pasimit të topit, llojet e saj. | Ushtrime për mësimin e teknikës së pasimit. | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 26 | Vep. sportive  Futboll | Përsëritje | Lojë mësimore | Demonstrim i plotë dhe ekzekutim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 27 | Edukim shëndetësor 14  **Edukimi Olimpik** | Shkolla dhe Olimpizmi | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta  e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë shtesë |
| 28 | Vep. Sportive  Futboll | Teknika e driblimit dhe udhëheqjes së topit. | Ushtrime për udhëheqjen, driblimin topit duke dribluar nëpër piramida dhe kundërshtar | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 29 | Vep. Sportive  Futboll | Loje mësimore | Situate lojë | Ekzekutim i elementëve  në situata loje | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **30** | **Projekt** |  |  |  |  |  |
| 31 | Vep. Sportive  Futboll | Teknika e driblimit dhe udhëheqjes së topit. | Ushtrime për udhëheqjen, driblimin topit duke dribluar nëpër piramida dhe kundërshtar. | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 32 | Vep. Sportive  Futboll | Teknika e driblimit dhe udhëheqjes së topit. | Lojë mësimore | Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 33 | Edukim shëndetësor 15  **Edukimi Olimpik** | Veprimtari | **“Dita Olimpike”** | Organizimi i veprimtarisë  Sipas një programi të paracaktuar  në bashkëpunim me nxënësit, prindërit  dhe mësues të lëndëve të tjera. | Vlerësim në kolonë | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë shtesë |
| 34. | Ed. Vep. Fizik  Atletikë | Hedhjet atletikore | Teknika e shtytjes së gjyles me stilin “shpinazi” (hedhje me shtytje) | Shpjegim dhe demonstrim i plote | Individual |  |
| 35 | Ed. Vep. Fizik  Atletikë | Hedhjet atletikore | Teknika e hedhjes hedhje me rrotullim (p.sh. çekiçi) | Shpjegim dhe demonstrim i plotë. | Vlerësim ne kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 36 | Edukim shëndetësor 16  **Rreziku nga përdorimi i lëndëve droga** | Varësia nga përdorimi  i lëndëve droga | Shembuj dhe situata konkrete  nga jeta e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë shtesë |

**PLANIFIKIMI 3 – MUJOR**

**PERIUDHA PRILL-QERSHOR**

**FUSHA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET**

**LËNDA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET**

|  |
| --- |
| Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të fushës  **Shfaq aftësi lëvizore në përshtatje me situata të ndryshme lëvizore e sportive**   * Përshtat skema të ndryshme lëvizore sipas situatave të veprimtarisë fizike ose lojës. * Demonstron koordinim lëvizor dhe nivel kënaqshëm të cilësive fizike në kryerjen e vrapimeve të shpejtësisë dhe qëndrueshmërisë. * Kryen skemën e plotë teknike të vrapimeve me stafeta. * Realizon teknikën e vrapimit midis pengesave * Realizon skemën e plotë teknike të kërcimit tre-hapësh. * Realizon skemën e plotë me pak vrull, të kërcimit së larti në stilin “barkush”.   **Ndërvepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive**   * Kryen kombinime të ndryshme lëvizore referuar situatave të ndryshme të lojërave sportive parashikuara në program. * Aplikon elementët teknikë bazë (pasim, driblim, gjuajtje, goditje, shërbim) në lojërat sportive të parashikuara në program. * Zbaton rregullat në lojërat sportive të parashikuara në program. * Njeh dhe aplikon në lojëra elementë të thjeshtë taktik. * Demonstron aftësi bashkëpunimi me partnerin dhe respekti ndaj kundërshtarit në lojë. * Demonstron aftësi të orientimit në natyrë duke vendosur marrëdhënie të qëndrueshme me të.   **Përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm**   * Tregon njohuri, menaxhon me emocionet e tij/saj dhe i përshtat ato në situata të ndryshme ( psh. pune në grupe, loje në shkollë dhe jashtë saj etj). * Zbaton mënyra të respektimit dhe të ruajtjes së mjedisit ku jeton: shkollë, shtëpi e më gjerë. * Organizon veprimtari të ndryshme kushtuar Ditës Olimpike në shkollë. * Identifikon tre fazat e varësisë nga përdorimi i lëndëve droga * Njeh efektet negative të përdorimit të lëndëve droga në shëndetin fizik dhe mendor. * Njeh karakteristikat e lëndëve droga të forta: heroina dhe kokaina. * Identifikon dhe argumenton rreth ndikimit të lëndëve droga në jetën e një individi dhe në mirëqenien e të gjithë shoqërisë. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Orët | Tematika | Temat mësimore | Situatë e parashikuar e të nxënit | Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve | Vlerësimi | Burimet |
| 1 | Vep. Sportive  Futboll | Teknika e gjuajtjes së topit në portë nga vendi, në lëvizje, me kundërshtar | Ushtrime për gjuajtjen e topit  ne porte | Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 2 | Vep. Sportive  Futboll | Përsëritje | Situatë loje mësimore | Ekzekutim i plotë |  | Programi Udhëzuesi |
| 3 | Edukim shëndetësor 17  **Rreziku nga përdorimi**  **i lëndëve droga** | Lëndët droga, shëndeti fizik dhe shëndeti mendor | Shembuj dhe situata konkrete  nga jeta e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë shtesë |
| 4 | Ed. Vep. Fizik  Atletikë | Teknika e ndërrimit  së shkopit të stafetës | Teknik e ndërrimit të shkopit  të stafetës (dhënien dhe marrjen), duke u vendosur si në rrolin  e dhënësit dhe në rolin e marrësit. | Demonstrim dhe ekzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 5 | Ed. Vep. Fizik  Atletikë | Përsëritje  Vrapime me stafeta  në distancë 4x50m | Skema e plotë teknike të vrapimeve me stafeta. | Demonstrim dhe ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 6 | Edukim shëndetësor 18  **Rreziku nga përdorimi**  **i lëndëve droga** | Lëndët droga: heroina dhe kokaina | Shembuj dhe situata konkrete  nga jeta e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë shtesë |
| 7 | Ed.Vep. Fizik  Atletikë | Kërcime në gjatësi | Kërcim se gjati | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 8 | Ed.Vep. Fizik  Atletikë | Kërcime në gjatësi | Kërcim së gjati  Skema e plotë kërcimit me 1.5 hapa | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **9** | **Projekt** |  |  |  |  |  |
| 10 | Ed.Vep. Fizik  Atletikë | Kërcime në gjatësi | Kërcim tre hapësh me vrull | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 11 | Ed.Vep. Fizik  Atletikë | Kërcime në lartësi | Skema e thjeshtë e kërcimit me stilin “barkush”. | Demonstrim i pjesshëm  Ekzekutim i pjesshëm | Vlerësim në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 12 | Edukim shëndetësor 19  **Rreziku nga përdorimi i lëndëve droga** | Lëndët droga dhe shoqëria | Shembuj dhe situata konkrete  nga jeta e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Vlerësim individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë shtesë |
| 13 | Vep. Sportive  Volejboll | Detyrat e lojtarit “libero” dhe teknika e pritjes së topit të pare, pasimit të topit, gjuajtja e topit, nga vendi, në lëvizje dhe me kërcim, vendosje e lojtarëve në fushë. | Lojë mësimore | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 14 | Vep. Sportive  Volejboll | Përsëritje | Lojë mësimore | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Vlerësim  ne kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 15 | Edukim shëndetësor 20  **Rreziku nga përdorimi i lëndëve droga** | Veprimtari Orë mësimi e hapur | **Orë mësimi i hapur**  Prezantime me tema të ndryshme mbi “ Drogat, shëndeti dhe shoqëria” | Punë në grup  Prezantim i punimeve  Bashkebisedim  Reflektim i nxënësve | Vlerësim në kolonë | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë shtesë |
| 16 | Vep. Sportive  (Veprimtari sportive ndihmëse) | Marshim në natyrë | Marshim në natyrë në distancë  4-5 km | Zbaton rregullat e marshimit në natyrë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 17 | Vep. Sportive  (Veprimtari sportive ndihmëse) | Përsëritje  Marshim në natyrë | Marshim në natyrë në distancë  4-5 km | Zbaton rregullat e marshimit në natyrë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 18 | Vep. Sportive  (Veprimtari sportive ndihmëse) | Përsëritje  Marshim në natyrë | Marshim në natyrë në distancë  4-5 km | Zbaton rregullat e marshimit në natyrë | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 19 | Vep. Sportive  Hendboll | Teknika e driblimit të topit me kundërshtar  Teknika e pasimit të topit, llojet e saj.  Teknika e gjuajtjes së topit nga vendi, në lëvizje dhe  në kërcim. | Lojë mësimore | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 20 | Vep. Sportive  Hendboll | Përsëritje | Lojë mësimore | Ekzekutim i elementëve në situata loje | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 21 | Ed.Vep. Fizik  Lojëra popullore | Lojë popullore (tradicionale)  “Dhelpra e çalë” | Ekzekutimi i lojës popullore | Shpjegim, demonstrim i plotë. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| **22** | **Projekt** |  |  |  |  |  |
| 23 | Vep. Sportive  Futboll | Teknika e driblimit, udhëheqjes, pasimit, gjuajtjes së topit në portë  në lëvizje, me kundërshtar, koncepte të vendosjes  së lojtarëve në fushë. | Lojë mësimore | Shpjegim, demonstrim i plotë. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 24 | Vep. Sportive  Futboll | Përsëritje | Lojë mësimore | Shpjegim, demonstrim i plotë. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 25 | Vep. Sportive  Basketboll | Teknika e driblimit, udhëheqjes, pasimit, gjuajtjes së topit në portë  në lëvizje, me kundërshtar, koncepte të vendosjes së lojtarëve në fushë. | Lojë mësimore | Shpjegim, demonstrim i plotë. | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 26 | Vep. Sportive  Basketboll | Përsëritje | Lojë mësimore | Shpjegim, demonstrim i plotë. | Vlerësim  në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| **27** | **Plotësimi i kartelës individuale të nxënësit** | **Matjet Antropometrike** | **Matje** |  |  | **Programi** |